

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA O IDOSO

Maurina Nascimento Firmino

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

maurinafirmino@hotmail.com

Priscila Maria da Cruz Andrade

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Prisll_andrade@hotmail.com

Resumo:

O presente estudo tem como objetivo investigar os benefícios do treinamento de força para o idoso, através de uma revisão bibliográfica da literatura que problematiza o treinamento e as variáveis que envolvem o envelhecimento. Os resultados apresentam uma descrição sobre a relação entre capacidade funcional e a prática do treino de força, principalmente e demonstram uma melhoria da força muscular, flexibilidade, e funções que possibilitam a execução das atividades cotidianas da população idosa. Os dados sugerem que o programa de treinamento de força melhorou o desempenho das atividades da vida diária desta população, amenizando as características do processo do envelhecimento e consequente melhoria da qualidade de Vida.

Palavras-chave: idoso, capacidade funcional, treinamento de força, benefícios.

Abstract:

The present study aims to investigate the benefits of strength training for the elderly, through a bibliographical review of the literature that problematizes training and the variables that involve aging. The results present a description about the relationship between functional capacity and the practice of strength training, mainly and demonstrate an improvement of muscle strength, flexibility, and functions that enable the execution of the daily activities of the elderly population. The data suggest that the strength training program improved the performance of the daily activities of this population, smoothing the characteristics of the aging process and consequently improving the quality of Life.

Key words: elderly, functional capacity, strength training, benefits.

1 Introdução

O envelhecimento é um processo natural de todo ser humano, caracterizado dentre outros fatores pela diminuição das funções fisiológicas do indivíduo. O processo do envelhecer altera capacidades físicas importantes como a força muscular, flexibilidade e o equilíbrio em pessoas idosas, comprometendo assim as atividades diárias deste público. (MEIRELLES et al., 2006).

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008) mostra que a população idosa vem crescendo a cada ano e informam que o Brasil terá em 2020 o número de 31 milhões de idoso. Com o aumentada perspectiva de vida dessa população, existe uma preocupação com o bem-estar e saúde das pessoas mais idosas, nesse contexto os benefícios do treinamento resistido para obter ganhos de força muscular além da melhoria na saúde e na capacidade funcional, possibilitando que o idoso realize com mais segurança as atividades da vida diária e instrumentais presente no seu cotidiano.

As atividades da vida diária compreendem àquelas atividades que se referem ao cuidado com o corpo das pessoas (vestir-se, higiene pessoal, alimenta-se) e as atividades instrumentais de vida diária são as relacionadas com as atividades de cuidado com a casa, por exemplo, (limpar casa, cuidar da roupa, fazer comida, fazer compras, usar transporte pessoal ou público). (NOBREGA et al., 1999).

As atividades supracitadas vão se tornando cada vez mais difíceis em sua execução pela pessoa idosa, principalmente quando se trata de um indivíduo sedentário. Isto muitas vezes ocorre pelo fato de a capacidade funcional na terceira idade ir se tornando limitada e uma das grandes responsáveis pela perda dessas capacidades é a sarcopenia.

É sabido que a sarcopenia, caracterizada pela perda natural de massa magra decorrente do envelhecer, exerce grande influência na condição relativa à diminuição da força muscular no idoso (ACSM, 2009). Além de modificar a flexibilidade, limitando a capacidade funcional. Um dos meios de reverter esta situação é o treinamento de força muscular, que normalmente é executado com auxílio de pesos e proporciona adaptações na musculatura promovendo melhoras na funcionalidade corporal (MEIRELLES, 2000).

Os exercícios de força não são apenas para o ganho de resistência muscular, flexibilidade e força, tendo em vista que idosos tendem a ter um desequilíbrio, esses exercícios melhoram também a coordenação motora. (PEREIRA & ESTORCK, 2010). Os benefícios que os treinamentos de força e práticas de exercícios podem oferecer culminam em uma vida mais saudável, mesmo que ao longo do tempo este hábito não tenha sido cultivado.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi investigar os benefícios que o treinamento de força poderá proporcionar ao idoso, visando amenizar as características negativas do envelhecimento e conseqüentemente prolongar a vida dos indivíduos que compõem esta população.

2 Percorso metodológico

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica aleatória sobre treinamento de força direcionado para a população idosa foi feita a partir da leitura de artigos, que envolvem a temática. No indexador birem as palavras utilizadas para a pesquisa do referencial teórico foram musculação e treino de força. Os materiais tomados como base para a construção desta pesquisa concentraram-se entre os anos 2000 a 2017. O presente estudo concentrou sua análise em artigos que associaram o treinamento de força com as principais mobilidades geriátricas. Para a organização dos resultados uma estrutura por tópicos foi elaborada e uma síntese das principais informações foi formulada.

3 Desenvolvimento

3.1 Capacidades Funcionais do Idoso

A capacidade funcional está relacionada à condição que a população idosa apresenta para decidir e atuar no cotidiano de forma independente. À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas e sua capacidade funcional diminui e conseqüentemente reduz a capacidade de gerar força muscular.

O decréscimo nas capacidades motoras dos idosos prejudica suas atividades de vida diária, podendo acabar com sua independência funcional. A sarcopenia (perda gradativa de massa muscular) é uma das grandes responsáveis pela perda dessas capacidades funcionais.

As atividades instrumentais da vida diária estão relacionadas à incapacidade do idoso de promover seu autocuidado com a casa e familiares dependentes como, limpar casa, lavar roupa, fazer compras, usar transporte pessoal ou público (NOBREGA et al., 1999).

“As “atividades da vida diária resumem-se em atividades do cotidiano, bem como,” tomar banho, vestir-se, levantar-se, sentar-se, higiene pessoal, ou seja, é a realização de atividades básicas de todos os dias” (MATSUDO, 2001). Para as pessoas jovens, estas operações naturais do dia-a-dia representam apenas a realização de tarefa do seu cotidiano, para os idosos corresponde a sua independência.

3.2 Treinamentos de Força e capacidade funcional do idoso

O treinamento de força vem se destacando na área da estética, a hipertrofia é um treinamento resistido muito utilizado, porém esse tipo de treinamento pode trazer vários benefícios a outros meios de atuação além da estética, como: saúde, qualidade de vida, tratamento de patologias e proporcionar melhorias na parte funcional inclusive em idosos. O treino de força pode provocar um aumento na capacidade funcional através de exercícios com sobrecargas. Durante o treinamento de força podemos trabalhar com cinco tipos de forças diferentes, como a força máxima, força explosiva, força dinâmica, força isométrica, e força de resistência. E os métodos são: isométrico, concêntrico, excêntrico, isocinético, pliométrico ou pliometria (MEIRELLES, 2000).

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) o exercício físico beneficia o idoso com o melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, favorecendo, assim, a prevenção da independência; reduzindo o risco de morte por doenças cardiovasculares e melhorando o controle da pressão arterial. Além disso, acarreta a manutenção da densidade mineral óssea trazendo melhoria na postura e no equilíbrio. Tendo em vista o objetivo de manter a capacidade geral, preservar a integridade musculoesquelética, aprimorar o estado psicológico, prevenir e tratar doenças (GRANDE, 2006). O exercício resistido na musculação em qualquer idade pode manter ou ter melhoria na força muscular (SHARKEY, 1998).

Entretanto o treinamento de força proporciona ao indivíduo não somente os benefícios relativos à sua execução, mas também aproxima de ambientes que antes eram diferentes e até mesmo desconhecidos, como por exemplo, a academia. O trabalho de fortalecimento muscular é determinante para busca independência, já que a capacidade

de gerar força é grande problema enfrentado pelos idosos. O exercício físico para o idoso tem estes os objetivos de manter a capacidade funcional geral, preservar a integridade muscoesquelétrica, aprimorar o estado psicológico, prevenir e tratar doenças (GRANDE, 2006).

O treinamento de força incluído na vida de um idoso de qualquer nível de condicionamento pode contribuir muito na qualidade de vida ajudando a aumentar à massa muscular, reduzindo o percentual de gordura corporal, aumentando a sua força, facilitando sua locomoção e tarefas da vida diária, além de manter a pressão sanguínea e a frequência cardíaca dentro dos padrões aceitáveis para sua idade, dificultando o acúmulo do colesterol no sangue e ajudando na vida social e efetiva fazendo amizades saudáveis e prazerosas (SANTOS, 2010).

O hábito regular de realizar exercícios físicos pode ter melhoria fisiológica controle na glicose, melhor na qualidade do sono, melhora na capacidade física relacionada à saúde; psicológica relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora no estado de espírito, melhora cognitivas e social indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliada, entre outros; além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios posturais. (NAHAS, 2001).

4 Considerações finais

O treinamento de força pode proporcionar melhorias que são importantes para independência na realização de tarefas comuns do cotidiano do idoso, além de proporcionar melhoras essenciais na busca por uma boa qualidade de vida. Trabalhando o corpo e a mente, possibilitando ao idoso o bem-estar emocional, melhora na capacidade funcional, na força, autoestima, aparência e flexibilidade. Tornando o idoso emocionalmente estável com atitude positiva, menos suscetível a doenças físicas, dores e deficiências no sistema imunológico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM. **Guidelines for exercisetesting and prescription**.5. ed. Baltimore: Willians and. Wilkins, p. 294-96, 1995.

ESTORCK, A.; ERBA,; L. G; CORREA, R. G. **Os efeitos da musculação para a terceira idade no desenvolvimento da qualidade de vida**. Editora ACM: Sorocaba, v.2, n. 2010.

FERNANDES, J. **O envelhecimento e treinamento de força- recomendável para melhorar a saúde e a capacidade física**. Disponível em: <http://vivaviver.com.br/movimento/o_e_treinamento_de_forca_recomendavel_para_a_saude_e_a_capacidade_fisica/86/> Acesso em: 10/06/2017.

GRANDE, CASA. M. **Atividade física na terceira idade**. Bauru, 2006.

IBGE, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeto da População do Brasil por sexo e idade**: Revisão 2008. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2013/default.shtm> Acesso em: 10/05/2017.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: **Midiograf**, 2001.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**, 3 ed. Sprint: Rio de Janeiro, 2000.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, MS. **Idoso no Brasil e no mundo**. Plano Integrado de Ação Governamental para o desenvolvimento da Política Nacional do Idoso. Brasília, 1999.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2013.

NOBREGA, A. L; FREITAS E. V, OLIVEIRA M.B et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde do idoso. **Revista brasileira de medicina esportiva**. p 56, 1999.

PAPALÉO NETTO, M, G. **A velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo (SP): Atheneu; 2002.

SOUZA, D. F. G; OLIVEIRA, D. F.; PACHECO, M. C. M. **Efeitos da musculação na composição corporal de idoso**. Goiás, 2013.